



Ernährung und Sport

[Ernährung und Sport](#) Eine bewegte Einführung in die Grundlagen der Ernährung

Zeit: 90 Minuten, **TN:** 12 bis 24 TN – Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, **Ort:** Turnhalle oder Sportplatz

Die theoretischen Inhalte aus der Ernährungswissenschaft und -beratung (z.B. Ernährungsverhalten und Kalorienbilanz sowie Mikro- und Makronährstoffe und deren Verstoffwechslung) in praktische Bewegungen umzusetzen, bedarf Fingerspitzengefühl seitens der Übungsleitung und wird in diesem Stundenbeispiel spielerisch und kreativ umgesetzt.

April 2021
